

SAUGE SCLARÉE

Salvia sclarea L.

naturactive
LABORATOIRES PIERRE FABRE



Jardins
botaniques
de France
et des pays
francophones
Botanik

www.sante-nature.com

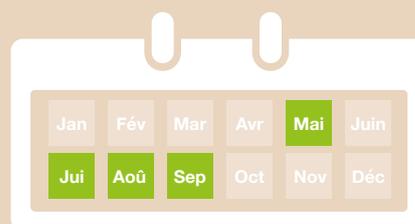
SON IDENTITÉ

OÙ LA TROUVER ?

Vous la rencontrerez souvent au bord des chemins, sur les coteaux arides, au pied des murs ou sur les terrains vagues.



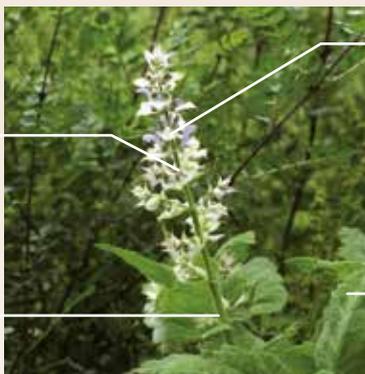
FLORAISON



COMMENT LA RECONNAÎTRE ?

L'inflorescence est dense et volumineuse, formée de rangs de 2 à 6 fleurs. Elle surplombe deux feuilles en forme de cœur qui indiquent son commencement.

Ses tiges sont poilues et souvent ramifiées.



Jean-Claude Calais - Licence CC BY SA - Tela Botanica

Ses fleurs sont grandes, blanches teintées de violet et la lèvre supérieure est en forme de faucille.

Ses feuilles sont plus ou moins poilues-laineuses et grisâtres ; elles sont bosselées et assez rugueuses au toucher.

SES VERTUS

SES PROPRIÉTÉS



La Sauge est antimicrobienne, régulatrice des cycles menstruels, de la circulation sanguine. Elle a un effet antispasmodique sur l'appareil digestif, et c'est aussi un relaxant, sédatif, régulateur de l'humeur et cicatrisant par voie externe.



C'est également une bonne plante mellifère, ce qui veut dire que ses fleurs produisent beaucoup de nectar, ce qui attire les abeilles !

LES TRADITIONS D'USAGE



L'huile essentielle de Sauge diluée dans une huile végétale est utilisée en massage (troubles du cycle hormonal, ménopause), en inhalation, et peut être mélangée aux shampoings et aux crèmes de beauté pour une utilisation cosmétique.



C'est un aromate qui conviendra aussi bien en pâtisserie que pour aromatiser la viande !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Mise dans le moût de raisin, elle lui donne un goût assez analogue à celui du muscat ; en petite quantité, elle peut aromatiser l'hydromel pendant sa fermentation.



Il ne faut pas procéder à l'automédication. Il faut demander les conseils d'un professionnel de la santé.